### 平衡身心、放鬆心情

作爲女性,周旋於自身家庭、照顧雙方 父母、甚至兼顧有薪工作非常不容易。 即使再忙碌,你都需要給予自己私人時 間,做自己享受的事情,例如與好友聚 會及上興趣班。

#### 設立合理期望

雖然期望子女有所成就是人之常情,但 子女的意願和身心健康更為重要。要子 女健康成長,你應該明白子女的能力及 弱項,適時讓他們自由發掘自己的興趣、 尋找他們自己希望追求的道路。



#### 重視交流與溝通

再獨立自主的子女也有脆弱或希望與人傾訴的時候。作爲母親,只要你願意暫時停下手上的工作、專心聆聽他們的話,就已經對他們緩解負面情緒有很大幫助。良好的溝通,令你不需要時刻猜度他們的想法或行蹤,對你的精神狀況也有正面幫助。

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃,請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址 info@jcwow.org

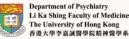
查詢電話 3917 9559



捐助機構



主辦機構
Department of Psychia





# 子女教育 與 精神健康



協辦機構











#### 引言

父母性格和孩子出現行為息息相關,而不同的育兒方法也會令兒女的成長有所不同。

研究顯示,憂鬱的父母與子女在成長過程中出現問題有重大關聯。當父母無法妥善處理各種生活問題和壓力,夫妻關係就會變差。另一方面,子女對父母的情緒轉變十分敏感,緊張的關係以至父母對子女態度的改變都會令子女感受到更多壓力。

因此,家長應該留意自己的情緒轉變,如果長期處於精神緊張的狀態、過份憂心子女各種大小事宜的話,負面情緒就會擴散到子女身上。



### 育兒方式對子女的影響

了解自己的育兒方式,對改善與子女關係 甚至家庭和諧都有重要幫助。最重要是在 期望、控制、包容等範疇中取得平衡,令 子女健康成長。

## 1) 獨裁型

獨裁型的父母對子女有嚴格的規例和要求。 子女只需要服從,不需要深究原因。如果 要求交流意見甚至議論父母的決定,就會 遭受到懲罰。因此,子女通常會比較缺乏 自主能力及自信心。





### 2) 權威型

權威型比獨裁型父母更重視溝通、更關注 子女的感受。他們會對子女有所控制及高 期望,但同時鼓勵子女表達自己的意願。 因此,子女通常比較獨立及有能力。

## 3)寬容型

寬容型的父母對子女十分包容,要求很低。 不論事情的合理性,他們都會盡量滿足子 女的渴求,展現關懷備至的一面。這樣的 子女通常情緒比較不穩,容易於事情不順 己意時發脾氣,自理能力亦較低。

## 4)不參與型

不參與型的父母基本上就是對子女放任無 爲,對他們的期望和控制都十分低。有時 候甚至到了忽略子女的程度。這些子女可 能會比較獨立,但亦可能因與父母缺乏溝 通、無法從父母經驗中學習,產生行爲及 情緒問題或性格冷漠。